

! 學生個人資料，請妥善
保管，並遵守保密原則

(100.8—103.6)

國中學生 生涯輔導 紀錄手冊



學校名稱： 縣(市)立 國民中學

學生姓名：

班 級	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
座 號	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
導 師 姓 名	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
輔導教師姓名	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. 若遇學生異動（轉班、轉學等），本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處室統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參用。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

■ 學校相關處室連絡電話：

教務處：

學務處：

輔導處：

■ 導師及輔導教師

學期	導師姓名	導師聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師聯絡電話
七-1				
七-2				
八-1				
八-2				
九-1				
九-2				

目 錄

項目	分項目	頁碼	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	1	學生	每年 9 月
	(二) 職業與我	2	學生	依年級別填寫
二、各項心理測驗	(一) 性向測驗	3	學生	測驗實施後填寫
	(二) 興趣測驗	4	學生	
	(三) 其它測驗	5	學生	
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	6-7	學生	1. 領域學習成績於每年 9 月、翌年 3 月，依學期別填寫 2. 複習評量及學習成就評量於實施後填寫
	(二) 我的經歷 (班級幹部、社團)	8	學生	每年 9 月、翌年 3 月 依學期別填寫
	(三) 生涯試探活動紀錄	9	學生	
	(四) 參與各項競賽成果	10	學生	
	(五) 行為表現獎懲紀錄	11	學生	
	(六) 服務學習紀錄	12	學生	
四、生涯統整面面觀	—	13-14	學生	九年級第 2 學期初 (約 3 月)
五、生涯發展規劃書	—	15-16	學生 家長 導師 輔導教師	九年級第 2 學期 (免試入學及特色招生前)
六、其他生涯輔導紀錄	(一) 生涯輔導紀錄	17	導師 輔導教師	進行學生生涯輔導後， 適時填寫
	(二) 生涯諮詢紀錄	18	學生	每年 9 月、翌年 3 月依 學期別填寫
	(三) 家長的話	19	家長	每年 5-6 月，依年級別 填寫。 家長參閱簽章後，繳回 統一保管
附錄	國中技藝教育課程十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析	20-21	—	—



自 103 學年度起，多數國中畢業生將以免試入學方式升讀高中、職校及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及探索未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃時有所依據，教育部著手設計本生涯輔導紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗結果、學習成果及特殊表現、生涯輔導紀錄等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟和方式。

為了讓教師、學生及家長能了解如何使用本紀錄手冊，分別說明如后：

給老師的話

這本紀錄手冊的規劃，在提供學校導師、輔導教師等學生生涯輔導相關人員一套系統、明確的紀錄與資訊，以協助學生進行進路選擇，聚焦於未來發展的方向。

這本生涯輔導紀錄手冊的功用著重在「資料紀錄」與「輔導」兩方面。在資料蒐集及記錄方面，建議學校教師依目錄頁建議的填寫時間，運用相關課程，協助學生完成資料建置。如：個人成長紀錄、心理測驗結果、各項學習成果及特殊表現、生涯發展規劃書及與師長討論生涯規劃的諮詢內容等。由於這本輔導紀錄手冊部分內容，與生涯檔案課程學習單連結，因此，建議導師與輔導教師建立協同及整合機制，協助學生彙整並填寫相關資料。

有關生涯輔導紀錄（手冊第 17 頁），請在與學生進行生涯諮商後完成相關紀錄。要提醒教師的是，本手冊中的輔導紀錄，請聚焦於學生的生涯輔導與規劃，凡是與學生及家長討論相關議題，都可填寫於手冊的紀錄表。因此，可以考慮將這本手冊與學生輔導資料 B 表一起保管，方便隨時繕寫。最後，在著手填寫生涯發展規劃書時，可以邀請學生及家長根據這三年蒐集的資訊，共同討論完成，協助學生進行適性之進路選擇。

本紀錄手冊平時建議由學校相關處室統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。學生畢業時，本紀錄手冊可發還學生本人參考運用，部份資料若相關處室需留存，請自行影印。此外，若遇學生異動（轉班、轉學等），本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。

給國中生的話

這本生涯輔導紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以在九年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高中、職校及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向的？或是比較適合就讀職業學校的哪種群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充分了解您的個人特質、進路需求及個人內外資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估，幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯輔導紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定的朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	七年級	八年級	九年級
個性 (人格特質)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>刻苦耐勞 <input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>穩定 <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>不善社交 <input type="checkbox"/>不做作 ❖ <input type="checkbox"/>分析 <input type="checkbox"/>批判 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>內向 <input type="checkbox"/>理性 <input type="checkbox"/>好奇 ❖ <input type="checkbox"/>獨創 <input type="checkbox"/>幻想 <input type="checkbox"/>直覺 <input type="checkbox"/>情緒化 <input type="checkbox"/>理想化 ❖ <input type="checkbox"/>助人 <input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>溫和 <input type="checkbox"/>寬宏 <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>令人信服 ❖ <input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>精力充沛 <input type="checkbox"/>自信 <input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>支配性強 ❖ <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>守本分 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>效率 <input type="checkbox"/>缺乏想像力 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>刻苦耐勞 <input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>穩定 <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>不善社交 <input type="checkbox"/>不做作 ❖ <input type="checkbox"/>分析 <input type="checkbox"/>批判 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>內向 <input type="checkbox"/>理性 <input type="checkbox"/>好奇 ❖ <input type="checkbox"/>獨創 <input type="checkbox"/>幻想 <input type="checkbox"/>直覺 <input type="checkbox"/>情緒化 <input type="checkbox"/>理想化 ❖ <input type="checkbox"/>助人 <input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>溫和 <input type="checkbox"/>寬宏 <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>令人信服 ❖ <input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>精力充沛 <input type="checkbox"/>自信 <input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>支配性強 ❖ <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>守本分 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>效率 <input type="checkbox"/>缺乏想像力 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>刻苦耐勞 <input type="checkbox"/>實際 <input type="checkbox"/>穩定 <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>不善社交 <input type="checkbox"/>不做作 ❖ <input type="checkbox"/>分析 <input type="checkbox"/>批判 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>內向 <input type="checkbox"/>理性 <input type="checkbox"/>好奇 ❖ <input type="checkbox"/>獨創 <input type="checkbox"/>幻想 <input type="checkbox"/>直覺 <input type="checkbox"/>情緒化 <input type="checkbox"/>理想化 ❖ <input type="checkbox"/>助人 <input type="checkbox"/>合作 <input type="checkbox"/>溫和 <input type="checkbox"/>寬宏 <input type="checkbox"/>善解人意 <input type="checkbox"/>令人信服 ❖ <input type="checkbox"/>好冒險 <input type="checkbox"/>精力充沛 <input type="checkbox"/>自信 <input type="checkbox"/>外向 <input type="checkbox"/>支配性強 ❖ <input type="checkbox"/>順從 <input type="checkbox"/>守本分 <input type="checkbox"/>謹慎 <input type="checkbox"/>保守 <input type="checkbox"/>效率 <input type="checkbox"/>缺乏想像力 ❖ 其他 _____
休閒 興趣	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>旅行 <input type="checkbox"/>郊遊 <input type="checkbox"/>登山 <input type="checkbox"/>露營 ❖ <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>跳舞 <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>跑步 <input type="checkbox"/>騎單車 ❖ <input type="checkbox"/>集郵 <input type="checkbox"/>剪報 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>象棋 ❖ <input type="checkbox"/>閱讀寫作 <input type="checkbox"/>繪畫 <input type="checkbox"/>手工藝 <input type="checkbox"/>攝影 <input type="checkbox"/>書法 <input type="checkbox"/>彈奏樂器 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>社區服務 ❖ <input type="checkbox"/>種植物 <input type="checkbox"/>養寵物 ❖ <input type="checkbox"/>電影電視 <input type="checkbox"/>舞台劇 <input type="checkbox"/>聽音樂 <input type="checkbox"/>遊戲機 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>旅行 <input type="checkbox"/>郊遊 <input type="checkbox"/>登山 <input type="checkbox"/>露營 ❖ <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>跳舞 <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>跑步 <input type="checkbox"/>騎單車 ❖ <input type="checkbox"/>集郵 <input type="checkbox"/>剪報 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>象棋 ❖ <input type="checkbox"/>閱讀寫作 <input type="checkbox"/>繪畫 <input type="checkbox"/>手工藝 <input type="checkbox"/>攝影 <input type="checkbox"/>書法 <input type="checkbox"/>彈奏樂器 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>社區服務 ❖ <input type="checkbox"/>種植物 <input type="checkbox"/>養寵物 ❖ <input type="checkbox"/>電影電視 <input type="checkbox"/>舞台劇 <input type="checkbox"/>聽音樂 <input type="checkbox"/>遊戲機 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>旅行 <input type="checkbox"/>郊遊 <input type="checkbox"/>登山 <input type="checkbox"/>露營 ❖ <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>跳舞 <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>跑步 <input type="checkbox"/>騎單車 ❖ <input type="checkbox"/>集郵 <input type="checkbox"/>剪報 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>象棋 ❖ <input type="checkbox"/>閱讀寫作 <input type="checkbox"/>繪畫 <input type="checkbox"/>手工藝 <input type="checkbox"/>攝影 <input type="checkbox"/>書法 <input type="checkbox"/>彈奏樂器 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>社區服務 ❖ <input type="checkbox"/>種植物 <input type="checkbox"/>養寵物 ❖ <input type="checkbox"/>電影電視 <input type="checkbox"/>舞台劇 <input type="checkbox"/>聽音樂 <input type="checkbox"/>遊戲機 ❖ 其他 _____
專長	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>閱讀 <input type="checkbox"/>寫作 <input type="checkbox"/>演說 <input type="checkbox"/>外語：_____語 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>珠心算 <input type="checkbox"/>電腦 ❖ <input type="checkbox"/>美術 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>組裝模型 ❖ <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>田徑 <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>舞蹈 <input type="checkbox"/>手工藝 DIY <input type="checkbox"/>戲劇 <input type="checkbox"/>烹飪 ❖ <input type="checkbox"/>樂器演奏 <input type="checkbox"/>唱歌 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>傾聽 ❖ <input type="checkbox"/>動植物養殖 <input type="checkbox"/>科學研究 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>閱讀 <input type="checkbox"/>寫作 <input type="checkbox"/>演說 <input type="checkbox"/>外語：_____語 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>珠心算 <input type="checkbox"/>電腦 ❖ <input type="checkbox"/>美術 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>組裝模型 ❖ <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>田徑 <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>舞蹈 <input type="checkbox"/>手工藝 DIY <input type="checkbox"/>戲劇 <input type="checkbox"/>烹飪 ❖ <input type="checkbox"/>樂器演奏 <input type="checkbox"/>唱歌 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>傾聽 ❖ <input type="checkbox"/>動植物養殖 <input type="checkbox"/>科學研究 ❖ 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <input type="checkbox"/>閱讀 <input type="checkbox"/>寫作 <input type="checkbox"/>演說 <input type="checkbox"/>外語：_____語 ❖ <input type="checkbox"/>圍棋 <input type="checkbox"/>珠心算 <input type="checkbox"/>電腦 ❖ <input type="checkbox"/>美術 <input type="checkbox"/>拼圖 <input type="checkbox"/>組裝模型 ❖ <input type="checkbox"/>球類 <input type="checkbox"/>田徑 <input type="checkbox"/>游泳 <input type="checkbox"/>舞蹈 <input type="checkbox"/>手工藝 DIY <input type="checkbox"/>戲劇 <input type="checkbox"/>烹飪 ❖ <input type="checkbox"/>樂器演奏 <input type="checkbox"/>唱歌 ❖ <input type="checkbox"/>參加社團 <input type="checkbox"/>傾聽 ❖ <input type="checkbox"/>動植物養殖 <input type="checkbox"/>科學研究 ❖ 其他 _____



(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級	九年級
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 家人希望我選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 家人建議我選擇這項職業的原因： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 家人希望我選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 家人建議我選擇這項職業的原因： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 家人希望我選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 家人建議我選擇這項職業的原因： _____
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 其他師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 師長或親友建議我選擇這項職業的原因： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 其他師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 師長或親友建議我選擇這項職業的原因： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 其他師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____ ❖ 給我建議的人： _____ ❖ 師長或親友建議我選擇這項職業的原因： _____
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我最感興趣的職業： _____ ❖ 我對這職業感興趣的原因： _____ ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我最感興趣的職業： _____ ❖ 我對這職業感興趣的原因： _____ ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我最感興趣的職業： _____ ❖ 我對這職業感興趣的原因： _____ ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件： _____
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 選擇職業時，我重視的條件（可複選） <input type="checkbox"/>興趣 <input type="checkbox"/>展現專長 <input type="checkbox"/>成就感 <input type="checkbox"/>自我成長 <input type="checkbox"/>工作自主 <input type="checkbox"/>管理權力 <input type="checkbox"/>受人尊重 <input type="checkbox"/>穩定安全 <input type="checkbox"/>與人互動 <input type="checkbox"/>生活方式 <input type="checkbox"/>工作環境 <input type="checkbox"/>工作關係 <input type="checkbox"/>未來發展 <input type="checkbox"/>薪資福利 <input type="checkbox"/>其他：_____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 選擇職業時，我重視的條件（可複選） <input type="checkbox"/>興趣 <input type="checkbox"/>展現專長 <input type="checkbox"/>成就感 <input type="checkbox"/>自我成長 <input type="checkbox"/>工作自主 <input type="checkbox"/>管理權力 <input type="checkbox"/>受人尊重 <input type="checkbox"/>穩定安全 <input type="checkbox"/>與人互動 <input type="checkbox"/>生活方式 <input type="checkbox"/>工作環境 <input type="checkbox"/>工作關係 <input type="checkbox"/>未來發展 <input type="checkbox"/>薪資福利 <input type="checkbox"/>其他：_____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 選擇職業時，我重視的條件（可複選） <input type="checkbox"/>興趣 <input type="checkbox"/>展現專長 <input type="checkbox"/>成就感 <input type="checkbox"/>自我成長 <input type="checkbox"/>工作自主 <input type="checkbox"/>管理權力 <input type="checkbox"/>受人尊重 <input type="checkbox"/>穩定安全 <input type="checkbox"/>與人互動 <input type="checkbox"/>生活方式 <input type="checkbox"/>工作環境 <input type="checkbox"/>工作關係 <input type="checkbox"/>未來發展 <input type="checkbox"/>薪資福利 <input type="checkbox"/>其他：_____
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我對哪些職業想要進一步了解： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我對哪些職業想要進一步了解： _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 我對哪些職業想要進一步了解： _____

二、各項心理測驗

(一) 性向測驗

性向測驗是用來測量個人學習潛能的一種工具，透過測驗可以瞭解自己的優勢能力，幫助我們未來在選擇就讀科系或工作時，往自己優勢能力的方向發展。

請在性向測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考興趣及學業成績：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

(二) 興趣測驗

興趣泛指一個人對其環境中人事物的喜愛程度，當一個人對於其所喜歡的課程、活動、職業等產生興趣時，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

請在興趣測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向測驗結果及學業成績：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

(三) 其它測驗

除了性向與興趣測驗外，您還做過那些心理測驗也可做為生涯規劃的參考？請填寫測驗名稱及測驗結果，再參考生涯規劃相關資料，思考適合自己的升學、就業選擇。

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎ 根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：
在升學方面，我適合讀（學校類別和科別）：

在就業方面，我適合從事（工作類別）：

三、學習成果及特殊表現

(一) 我的學習表現

1. 每學期各領域學習成績 (請依學校印發學期成績單填寫)

領域 學期	語文 領域 (國文)	語文 領域 (英語)	數學 領域	社會 領域	自然與 生活科 技領域	藝術與 人文領 域	健康與 體育領 域	綜合活 動領域	對於我的學習表現， 我認為
七-1 (範例)	優	甲	乙	優	甲	優	甲	優	1. 國文、社會、藝文等領域表現不錯，要繼續保持。 2. 數學領域表現需要加強計畫每天進行5-10題數學題練習，加強解題及運算能力。
七-1									
七-2									
八-1									
八-2									
九-1									
九-2									

2. 複習評量成績 (依九年級各次複習評量成績填寫)

領域 評量日期	國文	英語	數學	社會	自然	總分	PR 值

3. 學習成就評量 (浮貼教育會考結果報表)

(二) 我的經歷 (班級幹部、社團)

1. 班級幹部：填寫曾經擔任的班級幹部或各領域 (科) 小老師職務，任期須滿一學期以上 (含滿一學期)。

任職期間 (年級 - 學期)	擔任班級幹部	自我省思
七-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
七-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
八-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
八-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
九-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
九-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	

2. 社團：填寫曾經參加的社團 (聯課) 活動，參加時間須滿一學期以上 (含滿一學期)。若參加的社團不是由學校辦理，請註明主辦單位。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		

(三) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫

試探學程及群科	時間 - 請依年級 及學期別填寫： 七-1、七-2、 八-1、八-2、 九-1、九-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	圈出對該群科感 興趣的程度 (數字越高代表越喜歡)	自我省思
1. 學術學程 (含自然及社會學程)			1 2 3 4 5	
2. 機械群			1 2 3 4 5	
3. 動力機械群			1 2 3 4 5	
4. 電機與電子群			1 2 3 4 5	
5. 土木與建築群			1 2 3 4 5	
6. 化工群			1 2 3 4 5	
7. 商業與管理群			1 2 3 4 5	
8. 設計群			1 2 3 4 5	
9. 農業群			1 2 3 4 5	
10. 食品群			1 2 3 4 5	
11. 家政群			1 2 3 4 5	
12. 餐旅群			1 2 3 4 5	
13. 水產群			1 2 3 4 5	
14. 海事群			1 2 3 4 5	
15. 外語群			1 2 3 4 5	
16. 藝術群			1 2 3 4 5	
17. 護理群			1 2 3 4 5	

◎ 活動方式代碼說明：

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 社區高中職參訪活動 | 5. 生涯探索營 |
| 2. 分站活動(含博覽會) | 6. 加深職業試探-技藝教育課程 |
| 3. 專題演講、座談、入班宣導等 | 7. 媒體應用(影片欣賞、刊物) |
| 4. 職群試探 | 8. 其他(請簡要說明) |

(四) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表

性質 (請勾選)	競賽名稱全銜	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					
<input type="checkbox"/> 國際級 <input type="checkbox"/> 全國級 <input type="checkbox"/> 省、直轄市級 <input type="checkbox"/> 縣(市)或縣轄市級 <input type="checkbox"/> 鄉(鎮、市、區)級 <input type="checkbox"/> 校級 <input type="checkbox"/> 民間社團					

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

(五) 行為表現獎懲紀錄

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表
(為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫)。

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄
七-1	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。
七-2	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。
八-1	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。
八-2	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。
九-1	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。
九-2	獎勵： 嘉獎____支；小功____支；大功____支。 懲處： 警告____支；小過____支；大過____支。	這學期我很努力地銷了 警告____支、小過____支、 大過____支，我願意為自己的 行為負責。

三年獎懲總計：獎勵共大功：____支；小功：____支；嘉獎：____支；
懲處共大過：____支；小過：____支；警告：____支。

改過銷過總計：懲處共大過：____支；小過：____支；警告：____支。

(六) 服務學習紀錄

請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，或將服務學習護照影印浮貼於適當位置。

年/月/日	參加校內外公共服務 學習事項及活動項目	時數	主辦單位 (簽名或蓋章)	備註
範例： ○年 ○月 ○日	到創世基金會 當核對發票的志工	4 小時	創世基金會	
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

四、生涯統整面面觀

要選擇什麼樣的生涯進路，對九年級的同學而言相當重要！請參考自我探索、學習成長、生涯探索等資料，思索適合自己的生涯方向，並彙整填寫於下表。

項 目	內 容	備 註
一、我的人格特質		可參考已做過之相關測驗或手冊第 1 頁資料
二、我的能力類型、性向		可參考手冊第 3 頁性向測驗
三、我的生涯興趣		可參考手冊第 4 頁興趣測驗
四、我的工作價值觀		可透過相關課程進行統整或參考手冊第 2 頁資料
五、家人對我未來的期待		可參考手冊第 2 頁資料
六、結合上面的各項結果，在未來我可能會考慮從事的職業		可參考手冊第 2 頁資料
七、對於這樣的選擇，可能面臨到哪些困難？		
八、可以如何來解決這些問題呢？		

透過一系列的探索活動，九年級的您是否已清楚自己要走的方向呢？在生涯抉擇的關鍵時刻，請寫下個人初步的想法吧！

(一) 請與家長及學校教師討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 高中 2. 綜合高中 3. 五專 4. 高職 5. 實用技能學程 6. 建教合作班
7. 軍校 8. 就業 9. 其他

期望排序	自己的希望	家長的期望	學校教師的建議	備註
1				
2				
3				
4				
5				

(二) 想一想

1. 自己的意見是否和家長意見或老師意見一致呢？
2. 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何解決呢？
3. 我如何確認並達成自己設定的生涯目標？

(三) 請把自己想升讀的學校依序寫出來：

學校名稱 (含科別或特殊專長班)	備註
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中階段的學習，準備邁向下一個學程。「凡事豫則立」，您將如何規劃自己的未來？請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

◎ 生涯評核表

這份評核表可幫助您思考：自己國中畢業後究竟適合讀學術導向的高中？或是職業導向的高職或五專？請評估各項考慮因素與每個導向的符合程度，並填入「0～5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。

1. 「學術導向」欄位請依各項考慮因素，評估個人就讀「高中」的符合程度。
2. 「職業導向」欄位請先列出自己想選讀的群科 1-3 項，再依各項考慮因素，逐一評估個人在該群科的符合程度。
3. 將學術導向及職業導向所列群科的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。總分越高，代表您評估各項考慮因素後，認為自己最適合選擇該導向或群科。

符合程度分數 考慮因素	導向別	學術導向	職業導向 (填寫群科名稱，可參考第 9 頁群科別)		
			() 群	() 群	() 群
個人因素	學業表現				
	適合我的能力				
	適合我的性向				
	適合我的興趣				
	適合我的價值觀				
	適合我的人格特質				
	適合我的健康狀況				
其他 ()					
環境因素	適合目前家庭經濟狀況				
	符合家人期望				
	符合社會潮流				
	通勤距離及時間				
	同儕選擇				
其他 ()					
資訊因素	社會評價				
	學校發展重點				
	學校社團發展				
	未來升學就業管道				
	其他 ()				
總計					

生涯目標	我想升讀的學校： 1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考手冊第 14 頁)							
	將來我想從事的職業(工作)： 1. _____ 2. _____ 3. _____							
相關心理測驗結果	性向測驗分數最高的三項分測驗							
	興趣測驗分數最高的三項分測驗							
學習表現 (五學期平均成績)	國文	英語	數學	社會	自然	藝術與人文	健康與體育	綜合活動
最常得獎的特殊表現項目								

師長綜合意見

家長意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 <input type="checkbox"/> 5. 實用技能學程 <input type="checkbox"/> 6. 建教合作班 <input type="checkbox"/> 7. 軍校 <input type="checkbox"/> 8. 就業 <input type="checkbox"/> 9. 其他 _____ 說明：							簽章
導師意見	綜合以上相關資料，建議學生選讀：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 <input type="checkbox"/> 5. 實用技能學程 <input type="checkbox"/> 6. 建教合作班 <input type="checkbox"/> 7. 軍校 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章
輔導教師意見	綜合以上相關資料，建議學生選讀：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 <input type="checkbox"/> 5. 實用技能學程 <input type="checkbox"/> 6. 建教合作班 <input type="checkbox"/> 7. 軍校 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：							簽章

六、其他生涯輔導紀錄

(一) 生涯輔導紀錄 (由導師或輔導教師填寫)

請導師、輔導教師與學生進行生涯諮商後，將輔導重點或建議記錄於本頁，作為九年級與學生討論生涯發展規劃書時之參考。

建議教師可影印本頁以方便隨時記錄，再定期將紀錄表浮貼於手冊。

日期	對象 (學生或家長)	輔導重點或建議	教師簽名

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(二) 生涯諮詢紀錄 (由學生填寫)

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎？師長與您討論的內容及建議，可以作為九年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級 - 學期	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
七-1			

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(三) 家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	家長簽名
七	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.2) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.3- P.5) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.6- P.12) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.17- P.19)		____年__月__日
八	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.2) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.3- P.5) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.6- P.12) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.17- P.19)		____年__月__日
九	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.2) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.3- P.5) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.6- P.12) <input type="checkbox"/> 生涯統整面面觀 (P.13- P.14) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.15- P.16) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.17- P.19)		____年__月__日

附錄

國中技藝教育課程十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果

測驗名稱	多因素性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯興趣量表	適性化職涯性向測驗	情境式職涯興趣測驗
出版社	中國行為科學社	勞委會 職業訓練局	心理出版社	臺灣師大 心測中心	臺灣師大 心測中心
編製年代	1984	1987	2000	2011	2011
職群名稱					
機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 工業生產 企業事務 領導	農工型 數理型 服務型	數學 空間 科學推理	R (實用型) I (研究型) C (事務型)
動力機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 個人服務 工業生產 銷售	農工型 數理型 服務型	語文 空間 邏輯推理 科學推理	R (實用型) S (社會型)
電機與電子群	數學推理 空間關係 抽象推理	科學 機械 工業生產 保全	農工型 數理型 服務型	數學 空間 邏輯推理	R (實用型) I (研究型)
土木與建築群	數學推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	建築：科學、藝術 機械、領導 土木：科學、機械 藝術、個人服務 社會服務	農工型 數理型 文藝型 文書型	數學 空間 邏輯推理 美感	R (實用型) A (藝術型)
化工群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	科學 機械 工業生產	數理型 農工型 文書型	數學 邏輯推理 觀察	R (實用型) I (研究型) A (藝術型)
商業與管理群	語文推理 數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	企業事務 銷售 個人服務	服務型 文書型 法商型	語文 數學 邏輯推理	E (企業型) C (事務型) S (社會型)

測驗名稱	多因素 性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯 興趣量表	適性化職涯 性向測驗	情境式職涯 興趣測驗
出版社	中國行為 科學社	勞委會 職業訓練局	心理 出版社	臺灣師大 心測中心	臺灣師大 心測中心
編製年代	1984	1987	2000	2011	2011
職群名稱					
設計群	語文推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	藝術 銷售 機械 領導	文藝型 法商型 農工型	空間 觀察 美感 創意	A (藝術型) R (實用型)
農業群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械	農工型 數理型 文藝型 服務型	邏輯推理 觀察 創意	R (實用型) S (社會型) I (研究型)
食品群	語文推理 數學推理	工業生產 科學 藝術 機械	農工型 數理型 服務型 文書型	數學 邏輯推理 創意	R (實用型) E (企業型) S (社會型)
家政群	語文推理 空間關係 知覺速度與確度	藝術 銷售 個人服務	服務型 文藝型 數理型 法商型	語文 空間 美感 創意	S (社會型) A (藝術型)
餐旅群	語文推理 數學推理 知覺速度與確度	個人服務 銷售 藝術	服務型 文藝型 農工型	空間 觀察 美感 創意	S (社會型) R (實用型)
水產群	機械推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械 銷售	農工型 數理型 服務型	邏輯推理 觀察	R (實用型) E (企業型) I (研究型)
海事群	空間關係 機械推理 知覺速度與確度	機械 工業生產 領導	農工型 服務型 數理型	語文 空間 科學推理	R (實用型) S (社會型)

資料來源：徐昊杲（2010）。遴薦國民中學學生選習技藝教育課程之相關測驗調查工具研究。臺北：教育部。
宋曜廷（2010）。職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻，國科會期中報告。



學校相關處室（人員）審閱紀錄

學期別	七-1	七-2	八-1	八-2	九-1	九-2
審閱核章						
審閱日期						
備註						